>> https://www.youtube.com/live/oP-ir1mylMI?si=P05MF8j0YdfEqwe8

PHÁP ĐÀM KHOÁ THIỀN 9 NGÀY 19 - 27/11/2022

đã kết thúc và chúng con có một số câu hỏi gửi về cho Thiền sư. Chúng con xin thành kính cung thỉnh Thiền sư trả lời cũng như chỉ dạy thêm cho chúng con được rõ hơn. Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Chào tất cả quý vị Thiền sinh, chào Ban tổ chức. Bây giờ tôi xin trả lời các câu hỏi mà quý vị đã gửi cho Ban tổ chức khi kết thúc khóa tu này.

TRẢ LỜI CÂU HỎI

Câu 1

Thưa Sư, con đã tu tập Bát chánh đạo rất lâu rồi, con hiểu ra trên thân này chỉ là 6 loại cảm giác do con người tiếp xúc với thế giới mà phát sinh và cứ nối tiếp nhau, đan xen, sinh diệt liên tục nên không có cái ta, cái tôi nào làm chủ sở hữu thân tâm, lời nói hành động này.

Nhận thức đó là là chính xác rồi: không có cái tôi, cái ta nào, không có bản ngã nào là chủ nhân, chủ sở hữu của thân tâm, lời nói hành động. Đúng rồi!

Con có tư tưởng là cuộc sống này không có ý nghĩa gì mà cứ duy trì sự sống này, con người ngày càng già đi, cơ thể suy yếu theo quy luật thời gian, đau nhức, mắt kém, trí nhớ kém cho nên con có tư tưởng là tu tập tinh tấn thêm một thời gian cho vững vàng với chánh niệm rồi nhịn ăn để chết. Con có kích hoạt hữu ái bằng cách là nhịn ăn xem mình có sợ chết không? còn tham sống không? và qua mấy lần nhịn ăn 5, 6, 7, 10 ngày, trong những lần này thì con lại muốn chết. Với tư tưởng muốn chết thì có phải là chánh kiến không ạ?

Trả lời

Đương nhiên, mục đích của quý vị tu tập là để chết, để nhập diệt, để Niết bàn vô dư. Tu là để chết thật, tu là để chấm dứt luân hồi, tái sinh, chấm dứt sự hiện hữu nhưng nếu quý vị có tư tưởng muốn chết thì chính tư tưởng đó lại là một cực đoan khác của Hữu ái. Tư tưởng của con người thường có hai cực đoan: có khi là Hữu ái, tham sống nhưng những người bị trầm cảm hay có nỗi khổ kinh khủng quá lại có tư tưởng muốn chết để chấm dứt cái khổ đó, thì cũng là một cái cần phải dẹp bỏ để bình an với cuộc sống, bình an với Bát chánh đạo. Quý vị nhịn ăn để đối diện với đói mình không sợ hãi, đó là đã không sợ cái chết, mình kinh nghiệm trực tiếp. Quý vị cũng có thể phải học cách nhịn ăn lâu ngày để mình trải nghiệm trạng thái đó và bình thản rồi có thể đón nhận nhận cái chết bất cứ lúc nào. Giả sử trên thân thể mình có những căn bệnh làm cho mình có những cảm thọ khốc liệt, khi có những cảm thọ khốc liệt đó hoặc những căn bệnh nan y đó mình không còn tham sống

nữa, không còn sợ chết thì có trí tuệ khởi lên: sự chịu đựng những khổ thọ này là không cần thiết, vô ích, lúc đó quý vị có thể kết thúc sự sống của mình bằng cách chết thì cái chết đó mới là trí tuệ, mới đưa đến Vô dư y Niết Bàn, nhập diệt. Vì vậy, quý vị vẫn tập nhịn ăn v.v... để khi, giả sử như mình bị bệnh nan y, giả sử như có những căn bệnh mà khổ thọ khốc liệt mình phải chịu đựng một cách vô ích, lúc đó mình quyết định chết bằng cách nhịn ăn, quý vị phải nhận thức như vậy. Tu tập như vậy, kinh nghiệm tất cả con người sinh ra đời trong cái vòng luân hồi sinh tử, bởi thấy rằng cuộc sống này chẳng có một ý nghĩa gì để mà theo đuổi cả, cho nên đức Phật đã phát hiện ra tột cùng của sự tu tập là nhập diệt, là Niết bàn vô dư y cho nên mình cũng học, hành để tiến đến được cái đó. Cuộc sống của mình đang không có những cảm thọ gì khốc liệt, thế nên vẫn cứ sống bình thản, không có tư tưởng "tham sống sợ chết" cũng như không có tư tưởng "sợ sống tham chết" vì đấy chẳng qua là hai cực đoan đối lập nhau chứ không phải là Trung đạo.

Hàng ngày, ngoài lúc tọa thiền con thường niệm thầm phải luôn luôn bình thản, bình tĩnh trước mọi cảm giác, mọi hoàn cảnh để chết bất cứ lúc nào, bất kỳ nơi nào cũng luôn bình thản để chết hẳn, nhập diệt và chấm dứt luân hồi sinh tử. Con xin và mong Sư giảng dạy cho con và những người lớn tuổi như con được hiểu rõ ràng hơn? và trong khoảng thời gian nhịn ăn để chết thì cần phải tu tập như thế nào ạ?

Trả lời

Những cái đó tôi đã nói rồi, quý vị nhịn ăn thì kinh nghiệm được trạng thái nhịn ăn là như thế nào, và nếu nhịn ăn đến một lúc nào đó cơ thể cạn kiệt năng lượng thì cái chết đó cũng rất nhẹ nhàng chứ không phải là kinh khủng như tự sát, uống thuốc độc, hay gì đó.

Câu 2

Thưa Sư, có người làm việc thiện nhưng lại gặp tai nạn hoặc chuyện xui xẻo thì mọi người thường giải thích là do phải trả nghiệp trong quá khứ gây ra, một người làm việc tốt cứu mạng người khác nhưng chính mình lại thiệt mạng thì mọi người nói người đã làm việc tốt đã về cõi trời hưởng phước. Mong Sư giải thích cho con ý kiến trên. Con cảm ơn.

Trả lời

Cái này quý vị học ở bài Nghiệp nhân và nghiệp quả và hiểu rằng sự vận hành không như con người hiểu mà kết quả của hiện tại là do có một nhân ở kiếp trước và một nhân ở hiện tại này tương tác với nhau mới phát sinh quả cho nên quả đó là phụ thuộc hai nhân tương tác với nhau chứ hoàn toàn không phải phụ thuộc vào một nhân như hiểu biết sai: một nhân sinh quả, hay các tôn giáo chủ trương để khuyến khích người ta làm việc thiện. Quý vị thấy hiểu biết của con người cho là khổ hay hạnh phúc, do nhân kiếp trước

nên họ giải thích mọi cái như vậy, và điều này trái ngược với điều Phật dạy, trái ngược với sự thật đang xảy ra: nguyên nhân của khổ là tham, sân, si chứ không phải nguyên nhân do đời trước, do nghiệp đã tạo đời trước. Lúc trước tôi đã nhấn mạnh rồi, nếu bây giờ một người có tham, sân, si thì ngay bây giờ và tại đây sẽ cảm nhận khổ, nhưng cái khổ này không liên hệ gì với đời trước cả. Một người tạo phước hằng hà sa số, như biển lớn hay như tam thiên, đại thiên thế giới, cho dù phước báo, những phước thiện mà người đó đã tạo ở kiếp trước nó như vậy nhưng ngay bây giờ và tại đây người đó có tham, có sân, có si thì vẫn cực khổ như thường không phụ thuộc vào phước người đó đã tạo; còn nếu như ngay bây giờ và tại đây, người đó không có tham, sân, si thì kinh nghiệm khổ diệt liền, không có khổ liền ngay bây giờ và tại đây. Giả sử như đời trước, người đó tạo bao nhiêu nghiệp ác mà ngay bây giờ người đó thực hành Bát chánh đạo không có tham, sân, si ngay bây giờ và tại đây thì ngay bây giờ và tại đây là hết khổ chứ hoàn toàn không liên quan đến cái nghiệp đã tạo tác ở quá khứ. Quý vị thấy đa phần là giải thích rằng tu là để trả nghiệp mà trả nghiệp như vậy thì làm sao mà hết khổ được. Nếu như phải trả nghiệp thì biết bao nhiêu nghiệp đã tạo ra? trả bao giờ cho hết? đó là sai sự thật, sai với giáo pháp của đức Phật. Quý vị học trong bài Nghiệp nhân, nghiệp quả, hễ lộ trình tâm Bát tà đạo khởi lên thì khổ khởi lên nhưng Bát chánh đạo khởi lên thì ngay bây và tại đây chấm dứt khổ, chẳng liên quan gì đến đời trước cả.

Câu 3

Khi khổ thọ khốc liệt, lúc đó mình hoảng loạn mà chánh niệm chưa đủ mạnh. Xin Sư chia sẻ để con hiểu hơn về khổ thọ khốc liệt hay cách để con thực hành.

Trả lời

Những khổ thọ mạnh thì ta gọi là ‘khốc liệt’, ví dụ như ông chồng tạt tai vợ, sỉ mắng vợ thì vợ khởi lên cái sân cho nên vợ mới cảm nhận cái khổ thọ khốc liệt, và khốc liệt cũng có nhiều mức độ khác nhau. Đối với những khổ thọ bình thường, trung bình thì quý vị thực hành niệm thân là nhiếp phục được, nhưng những khổ thọ khốc liệt thì phải thực hành niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp, lúc đó mới chấm dứt được cái khổ thọ. Đương nhiên, quý vị sẽ thấy rằng khi mà đã có khổ thọ khốc liệt khởi lên, nếu như cái khổ thọ khốc liệt đó là tâm Bát tà đạo do tham, do sân khởi lên thì lúc đó nó chi phối rồi và rất khó mà nhớ đến điều đã học, rất khó mà chánh niệm khởi lên để quán thọ, quán tâm, quán pháp. Vì vậy, đối với cái khổ thọ khốc liệt mà do tham, sân, si khởi lên thì nó phải qua rồi quý vị mới nhớ được các điều đã học, lúc đó quý vị sẽ thực hành. Đương nhiên, nếu quý vị đối diện nhiều mà tu tập nhiều thì có thể cái khổ thọ khốc liệt do tham, sân, si đó khởi lên một tiếng đồng hồ rồi, tắt rồi, lúc đó quý vị mới nhớ được những điều đã học, nhưng dần dà có thể nó khởi lên một tiếng thì quý vị nhớ lại được, rồi đến 30 phút là quý vị

nhớ được, rồi đến khi tu tập tích cực thì nó chỉ khởi lên 15 phút thôi là nhớ được, đến khi là 5 phút là nhớ được thì lúc đó nó sẽ không hành hạ quý vị lâu nữa. Dần dà, dần dà quí vị có thể sẽ tiến tới được, nhưng nếu mà cái khổ thọ khốc liệt khởi lên rồi quý vị mới nhớ được thì nó phải diễn tiến, phải tu tập nhiều theo thời gian. Nhưng nếu quý vị chủ động tu tập quán thọ, hay là quán tâm, hay quán pháp, đặc biệt là quán thọ và quý vị chủ động quán liên tục thì lúc gặp những đối tượng mà có thể trước đây làm khởi lên cái khổ thọ khốc liệt nhưng bây giờ quý vị có chánh niệm thì cái khổ thọ do tham, sân, si không khởi lên thì không thể nào khởi lên cái khổ thọ khốc liệt được. Ví dụ, trước kia chồng đánh đập, chửi rủa, sân khởi lên, khổ thọ khốc liệt khởi lên, nhưng bây giờ cứ thực hành liên tục, liên tục quán thân, quán thọ, lúc đó có bắt gặp trường hợp chồng chửi rủa, đánh đập thì chánh niệm khởi lên, tuy rằng tai nghe những lời đó, thân cảm nhận những cái đó nhưng mà tâm bình thản, không có khổ thọ khốc liệt. Đó là cái khổ thọ khốc liệt thuộc về tâm nhưng cũng có những khổ thọ khốc liệt thuộc về thân, thí dụ như trời nóng bức quá mức, lạnh quá mức, hay đi qua vùng có mùi hôi thối… thì gây nên cảm giác khó chịu khốc liệt gọi là khổ thọ khốc liệt. Nếu ngay lúc đó nhớ được quán thọ, hay quán tâm, hay quán pháp, quý vị sẽ kinh nghiệm được giải thoát khỏi khổ thọ khốc liệt đó.

Câu 4

Thưa sư Nguyên Tuệ, lời đầu tiên con thành kính biết ơn Sư. Con đã có trải nghiệm thực hành như sau: pháp học là Tứ thánh đế, pháp hành là Tứ niệm xứ, pháp thành là Tâm giải thoát và Tuệ giải thoát.

Trải nghiệm này rất chính xác rồi.

Con biết đến pháp mà đức Phật giác ngộ, do sư Nguyên Tuệ khám phá là tháng tư năm 2022, quá trình đi tìm giáo pháp con cũng có chia sẻ trước đó, là gian nan và mịt mù, nhưng khi nghe Sư giảng, con tiến hành thực hành từng câu từng chữ. Sau khi nghe Văn tuệ con thấy nó trái về tôn giáo hiện nay đang giảng dạy, và hiểu được lời văn con cứ tư duy sao mà tham, sân, si nó đã ăn sâu vào trong tâm thức của con người, thế mà tôn giáo lại dạy không được tham, không được sân, không được si. Có phải là bắt không được tham, không được sân, không được si không?

Quý vị phải hiểu con người sống với tư tưởng làm chủ, tư tưởng điều khiển, mới đưa đến ra lệnh, điều khiển rằng không được tham, không được sân, không được si.

Và ngày ngày, sau khi hết khóa tu, con cứ nghe đi, nghe lại 23 bài giảng, càng nghe con càng thấm thía và không bao giờ con có tư tưởng nghỉ ngơi. Vẫn cứ sống cuộc sống Bát tà đạo và xen lẫn Bát chánh đạo làm cho con lúc khổ khởi lên con biết từng chút, từng chút một. Cứ mỗi lần làm việc gì đó với lời nói và hành động con phát hiện ra: À! mình đang tham, đang sân, đang si

và khi học, con nhớ là luôn xiết chặt răng lưỡi, không quên thân và quán thọ, quán tâm, quán pháp. Để có được trí nhớ luôn xiết chặt răng, lưỡi mà không quên thân là quá trình tập đi, tập lại rất nhiều giờ trong ngày, rồi nhiều ngày trong tháng con mới có được trí nhớ tự động khởi lên là luôn chú tâm nơi răng, lưỡi, không quên thân, thế mà vẫn cứ quên nhưng vẫn đan xen nhớ. Mỗi lần cứ quên rồi lại nhớ đan xen, thế là trí nhớ tự động như nhiên lúc nào không hay biết.

Cái này là một cái trải nghiệm rất là tuyệt vời!

Và đến quán thọ, cứ mỗi lần xung đột vợ chồng hay con cái với nhiều thứ nữa như là bố mẹ chồng hay bố mẹ đẻ, là con quán sao mà khổ? rồi con đặt câu hỏi khổ? vậy nguyên nhân do chồng do con hay v.v...? Nhưng rồi con thụt lại không phải do chồng hay do bố mẹ mà do mình làm mình khổ.

Quý vị thấy là có hai cực đoan: một là thấy khổ, nguyên nhân của khổ từ bên ngoài, từ những người khác gây khổ cho mình; thứ hai là thấy tự mình làm mình khổ, vì chưa hiểu được khổ do duyên xúc, chưa chưa hiểu được vô chủ, vô sở hữu. Khi cô suy tư như vậy là do chưa thấu suốt cái đó.

...thế là con tìm nguyên nhân do đâu? và câu hỏi cứ trỗi dậy. Gặp ai học Bát chánh đạo, con lại hỏi và trong số các bạn đạo có người giải thích được, nhưng con nhận ra cũng chưa làm con thỏa mãn. Một hôm, có bạn đạo đã chỉ cho con và đêm đó, khi chìm vào giấc ngủ đến 3 giờ sáng chuông báo thức dậy, con chánh tư duy về vấn đề đó. Con ví dụ thực tế luôn, con quán một đàn gà mà hàng ngày con cho nó ăn, nói đến thế gian thì con chưa có kinh nghiệm nuôi gà nhưng khi con quán: mình nuôi gà đã mệt công lắm rồi mà sao gà nuôi 50 con thì phải sống 50 con chứ, nhưng nó chết từ từ làm con thương tiếc. Con vẫn tự an ủi động viên: À! nó chết vì nó không sống được thì chết thôi, rồi con lại tư duy tiếp một lúc nữa thì quát lên: Thấy chưa! Thấy rõ chưa! Mình không muốn gà chết nhưng nó vẫn chết thì có phải là mình không thể làm chủ được đàn gà, đúng không? và con tư duy tiếp, vậy nguyên nhân là mình nuôi gà với mục đích gì? thế là con đào sâu nguyên nhân tiếp: do mình mong cầu, mong đàn gà khỏe mạnh, ăn mạnh, mau to rồi có thêm tiền cho con cái ăn học, mong có tiền để mình không còn phụ thuộc, cái mong muốn rất là nhiều, con vỡ ra: À! do mình mong muốn. Khi con tư duy trong định là không quên thân, con thấy đầu óc mình không mệt, cơ thể không đau và vỡ ra rằng các sự vật vô thường, không thường hằng, thường trú, nó sinh lên và tương tác, còn không tương tác thì không sinh, và không thể làm chủ, không thể điều khiển được.

Những tư duy này là đúng quy trình của nó, sự tu tập này cũng rất tinh tấn.

...và lúc đó con òa khóc lên và dường như đầu óc lặng im trong giây lát, và cảm nhận được trong mấy giây tĩnh lặng. Học 9 ngày, con cảm thấy thấm thía rất nhiều và mỗi lần Sư hướng dẫn, con lại thực hành như lời Sư dạy.

Con nhớ xiết chặt răng, lưỡi, an trụ định có tầm có tứ, xong chuyển sang không tầm, không tứ khoảng 5, 7 phút, con tác ý quán chồng, con, mẹ chồng, con lắp ghép, xâu chuỗi lại và con cứ tư duy đi, tư duy lại nhiều lần và kinh nghiệm mà con đạt được đó là mình không phải lệ thuộc vào chồng hay con, nó buông một cách tự nhiên và không cần một hình thức nào hết. Đó là trải nghiệm của con, khi Sư đọc, con chỉ mong Sư đọc và cho con thêm nhiều trải nghiệm, đánh giá nhận xét, chỉ cho con một phần để bản thân con cố gắng tiếp.

Thực hành của quý vị rất là đúng, rất là tích cực và kết quả đó là đúng. Mong rằng quý vị sẽ tinh tấn tu tập tiếp tục như thế để có thể liễu tri hoàn toàn ở mức độ tuyệt đối.

Con thành kính tri ân sư Nguyên Tuệ và cảm ơn Ban tổ chức, sư Tịnh Kiến, thầy trụ trì, Sư cô và đạo hữu đã trợ duyên để con học và hành để giải thoát Khổ từ luân hồi trong kiếp này Con xin cảm ơn.

Câu 5

Kính thưa Sư, con nghe Sư giảng là căn, trần tiếp xúc phát sinh thọ, tưởng, thực ra là thông tin tương tác với thông tin mới phát sinh ra cảm giác và tâm biết. Vậy thông tin có phải là tâm không?

Trả lời

Thông tin là một khái niệm mới hoàn toàn, không có ở xa xưa, cho nên quý vị thấy trong phân định ở thời xưa nói năm uẩn - năm nhóm: sắc, thọ, tưởng, hành, thức thì thọ, tưởng, hành, thức là tâm, không đề cập đến thông tin, và trong 6 trần gồm: sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần, pháp trần, thì pháp trần cũng là vật chất chứ không phải là thông tin. Cho nên, nay chúng ta khảo sát như thế này, thêm khái niệm thông tin bởi vì thời đó chưa có khái niệm thông tin. Chúng ta thấy tâm là thọ, tưởng, hành, thức nhưng tâm này do tương tác thông tin mới phát sinh ra, vì vậy có thể nói rằng, nếu theo triết học, tinh thần bao gồm thông tin và tâm: thọ, tưởng, hành, thức. Trong Phật giáo chưa có khái niệm thông tin, ngày nay chúng ta bổ sung thêm khái niệm thông tin đó. Nói rằng thông tin là tâm thì cũng không được, ta nói thông tin không phải là vật chất, nó thuộc về tinh thần, cho nên bây giờ nói rằng tâm bao gồm thọ, tưởng, hành, thức nhưng mà phần thông tin, nếu như mà nói là tâm, phân cho nó là tâm theo cách phân loại của ta thì cũng được. Như vậy, tâm bao gồm thông tin, thọ, tưởng, hành, thức nếu như phân theo kiểu đó cũng được, và nếu chúng ta nói tinh thần bao gồm thông tin và tâm thì lúc đó tâm hiểu là thọ, tưởng, hành, thức thôi, cái này là tùy theo cách phân loại.

Câu 6

Thưa Sư, cho con hỏi hóa sanh có điều khiển được không? Có chăng sự tác động từ một nguồn năng lực bên ngoài tác động vào hóa sanh, sử dụng hóa sanh như công cụ để sai khiến, tương tác nhằm đem lại lợi ích cho nguồn lực bên ngoài đó. Con xin cảm ơn Sư.

Trả lời

Quý vị hiểu rồi, hóa sanh cũng do tương tác mà phát sinh, tâm cũng do tương tác mà phát sinh, cho nên không có một cái gì là chủ nhân, chủ sở hữu, điều khiển hóa sanh cả mà tất cả đều do tương tác, đều do duyên khởi và không có một ngoại lực nào bên ngoài điều khiển hóa sanh cả, tất cả đều là tương tác. Đương nhiên, cũng có tương tác vật chất đối với loại vật chất lượng tử đó, cho nên không phải là không có tương tác giữa vật chất với hóa sanh bởi vì các hóa sanh cũng có hai phần danh và sắc. Danh bây giờ bao gồm: thông tin, thọ, tưởng, hành, thức. Phật giáo có khái niệm danh, trước kia hiểu chỉ là thọ, tưởng, hành, thức, là tâm nhưng nay, từ 'danh' rộng hơn, bao gồm: thông tin, thọ, tưởng, hành, thức. Hóa sanh bao gồm cả sắc và danh đều là duyên khởi nhưng sắc đó là vật chất lượng tử thì cũng tương tác với các vật chất khác, cho nên vẫn tương tác chứ không phải là có một thế lực hay có một cái gì điều khiển hóa sanh cả.

Câu 7

Kính thưa Sư, cho con hỏi hóa sanh không có thân để cảm nhận nội xúc như con người thì làm sao cảm nhận được khổ ạ?

Trả lời

Quý vị thấy rằng con người cảm nhận được khổ phải do nội xúc nhưng hóa sanh vẫn có vật chất, vật chất đó là lượng tử cho nên cái khổ của hóa sanh thì vẫn có thể có sự tương tác với cái vật chất đó, phát sinh ra cảm thọ đặc biệt. Cái này thì chúng ta cũng tư duy, suy luận, suy đoán thôi vì không cụ thể, suy đoán là vẫn có nội xúc phát sinh trên cái vật chất lượng tử hóa sanh. Nhưng quý vị thấy lộ trình tâm của hóa sanh là lộ trình tâm thứ sáu, những thông tin về khổ, về những cái đã trải nghiệm trong quá khứ vẫn nằm trong bộ nhớ cho nên khi mà tương tác thì lộ trình tâm vẫn khởi lên cái tâm hành khổ, và lúc này hóa sanh cảm nhận cái tâm hành khổ, biết cái tâm hành khổ đó nên vẫn biết những nỗi khổ, thông tin về các nỗi khổ. Do thông tin về khổ được lưu trong bộ nhớ tương tác với nhau phát sinh ra cho nên hóa sanh vẫn cảm nhận cái khổ, cái khổ do tâm hành, biết cái tâm hành đó là khổ, và điều này cũng là tư duy trên suy luận thôi, không có cách gì kiểm chứng. Hóa sanh vẫn có vật chất, có thân thể vật chất là các photon lượng tử, photon sinh học cho nên vẫn có các nội xúc đó.

Câu 8

Sư cho con hỏi, trong đời sống hiện tại, cha, mẹ, anh, em trong gia đình cũng bởi vì vô minh, tà kiến, chấp ngã nên nghĩ rằng có sự ràng buộc huyết thống, khi chết đi rồi thì sẽ chẳng còn liên quan gì đến nhau nữa phải không ạ?

Trả lời

Quý vị thấy rằng quan hệ huyết thống là tư tưởng thôi - tư tưởng về quan hệ huyết thống, và thấy là tất cả đều là duyên khởi. Về bản chất, các pháp độc lập với nhau, không pháp nào lệ thuộc pháp nào, không pháp nào ràng buộc pháp nào cả, cho nên huyết thống là tư tưởng thôi - tư tưởng ràng buộc về huyết thống, do tham ái đưa đến ràng buộc, ràng buộc vào huyết thống. Đương nhiên, khi chết đi thành hóa sanh thì bản thân trong các hóa sanh đó lượng thông tin về huyết thống, lượng thông tin ràng buộc đó vẫn tồn tại cho nên lộ trình tâm của hóa sanh khởi lên vẫn ràng buộc với cha, mẹ, anh, em, bà con đang còn sống hay đã chết. Đó là tư tưởng huyết thống, tư tưởng ràng buộc cho dù đang sống hay là hóa sanh thì vẫn tồn tại cái tư tưởng đó vì những thông tin đó được lưu giữ trong bộ nhớ.

Câu 9

Người trí thị ít ỏi như vàng bạc so với đất đá trên quả đất này. Mọi người hay nói là đang tu phước. Trí, cho con xin hỏi, do nhân duyên gì mà người này là người trí, người kia không phải là người trí?

Câu này tôi đã trả lời hôm trước rồi.

Câu 10

Kính thưa Sư, cho con hỏi, khi thực hành loại chú tâm không tầm, không tứ, con thấy tập trung vào hơi thở thì không chú tâm cảm giác khác được; khi chú tâm các cảm giác khác trên thân thì lại không quan sát cảm giác hơi thở được. Theo con đọc thì não bộ chỉ tối ưu khi tập trung vào một việc duy nhất nên con thấy khó trong việc thực tập chú tâm không tầm, không tử. Con mong sư hướng dẫn thêm ạ.

Trả lời

Quý vị thấy rằng với lộ trình tâm Bát tà đạo, con người đã quen chú tâm có tầm, có tứ tức là chú tâm tập trung vào một đối tượng, và tôi cũng đã giảng chú tâm tập trung vào một đối tượng trong khóa thiền căn bản 2 ngày. Chú tâm tập trung vào một đối tượng thì con người chỉ quen thuộc với loại chú tâm đó thôi, sống với cái chú tâm tập trung vào một đối tượng. Tuy rằng nó đưa đến làm việc tốt hơn, năng suất cao hơn, chính xác hơn, không có cái chú tâm tập trung này thì con người không thể nào là làm việc được. Chú tâm tập trung vào một đối tượng này, mặt tốt là làm việc chính xác hơn, tập trung hơn, năng suất cao hơn nhưng tác dụng thứ hai là đưa đến căng thẳng, mệt mỏi, phiền não. Quý vị thực hành chú tâm có tầm, có tứ, chú tâm tập

trung vào hơi thở hay vào một chỗ nào trên thân là cách thức chú tâm tập trung vào một đối tượng. Tuy rằng chú tâm liên tục này có thể đưa đến định nhưng là tà định, quý vị đã học, còn chú tâm không tầm, không tứ là cái chú tâm tự động khởi lên từ đối tượng này sang đối tượng khác. Lúc đầu quý vị có hai loại chú tâm: chú tâm có tầm, có tứ và chú tầm, không tứ, tuy có hai loại đó, nhưng không tập trung vào đối tượng nào cả. Lúc đầu, quý vị ngậm chặt răng, lưỡi, duy trì chú tâm cảm giác răng, lưỡi đồng thời lúc đó vẫn có chú tâm vào hình ảnh trước mặt, hai loại chú tâm này đan xen với nhau. Gọi là đồng thời cho dễ hình dung nhưng thực chất là tiến trình này sinh diệt rất nhanh chóng, chúng đan xen với nhau chứ không phải là đồng thời. Như vậy, duy trì chú tâm cảm giác rằng, lưỡi một cách tự nhiên tuy là chú tâm có tầm, có tứ nhưng để tự nhiên thì lúc đó vẫn chú tâm vào hình ảnh trước mặt, hoặc có thể chú tâm đồng thời với đối tượng âm thanh nổi trội, hoặc đồng thời chú tâm với các giác khác trên thân cho nên hoàn toàn không tập trung vào răng, lưỡi cũng không tập trung vào bất kỳ đối tượng nào. Tuy rằng duy trì chú tâm cảm giác răng, lưỡi nhưng mà phải là một cách tự nhiên, có nghĩa là lúc đó có xảy ra chú tâm ở đâu thì để cho nó tự nhiên, không tập trung vào đối tượng nào cả cho nên lúc đó vừa chú tâm có tầm, có tứ với không tầm, không tứ nhưng mà không tập trung. Đoạn sau, từ nhị thiền trở lên là chú tâm không tầm, không tứ: chú tâm từ cái đối tượng này sang đối tượng khác, không hướng đến, không duy trì chú tâm ở bất kỳ đối tượng nào. Khoa học giải thích là tập trung vào một việc duy nhất, não bộ tối ưu chỉ tập trung làm một việc duy nhất bởi vì khoa học chưa thể khám phá được các lộ trình tâm sinh diệt một cách nhanh chóng nên tà kiến về thường kiến đã làm cho họ suy diễn, giải thích trên quan điểm thường kiến: chỉ có một đối tượng thôi, còn lộ trình tâm khởi lên chỉ % hay %o giây nên chúng đan xen nhau liên tục. Chú tâm nơi răng, lưỡi là một lộ trình tâm khởi lên thì chú tâm hình ảnh trước mặt là một lộ trình tâm khác khởi lên nhưng liên tiếp nhau và thời gian chỉ khoảng một phần trăm giây nên đan xen với nhau, ta cảm thấy là đồng thời nhưng thực ra là chúng đan xen với nhau liên tục, sinh diệt rất là nhanh chóng. Bây giờ, quý vị hiểu được đó gọi là chú tâm đồng thời. Đầu tiên, quý vị duy trì chú tâm cảm giác răng, lưỡi đồng thời chú tâm hình ảnh trước mặt, duy trì một cách tự nhiên như vậy đến một lúc, một giây lát sau thì cảm nhận được nhịp thở: cảm giác thở vô, cảm giác thở ra. Lúc đó đan xen với cái cảm giác thở vô, cảm giác thở ra, cảm giác răng lưỡi, cảm giác hình ảnh trước mặt, chúng đan xen với nhau liên tục như vậy, quý vị đừng tập trung vào một đối tượng nào cả.

Hôm trước, ở một khóa tu, có một cô nói rằng khi nghe Sư hướng dẫn là con vào được sơ thiền liền, nhưng sau đó mấy ngày, cô nói con không thể nào lên nhị thiền, tam thiền được. Hỏi lý do là cô ấy cứ tập trung hơi thở, tức là chú tâm tập trung vào hơi thở. Khi mà tập trung như vậy là chú tâm có tầm, có tứ rồi. Tuy là vẫn có chú tâm khác không tầm, không tứ nhưng đã có chú tâm có tầm, có tứ thì chỉ vào được sơ thiền thôi. Khi nghe như vậy, ngày sau cô

nói là con vào được nhị thiền, tam thiền rồi bởi vì nghe Sư nói là đừng tập trung vào đâu cả.

Câu 11

Thưa Sư, con chỉ vừa tiếp nhận giáo pháp này, con hiểu lý thuyết: khổ do nội tâm, không phải do đối tượng; khổ là cảm giác, nhưng hôm nay ngày 9 rồi, cứ nghĩ về tới nhà tiếp xúc với gia đình đang rất không yên ổn vì mâu thuẫn dẫn đến tranh chấp, hầu tòa. Dù mọi việc đều không liên quan đến con nhưng con lại là một thành viên trong gia đình, mọi người đều trong một mớ bòng bong như vậy, mình đứng ngoài thấy vậy có thể dửng dưng sao được? Con rất mong Sư hướng dẫn giúp con phương pháp áp dụng khi về với gia đình? có tình huống với người thân cần xử lý về công an, pháp luật để xử lý tranh chấp gia đình, con cần làm thế nào để giữ được sự an ổn, bớt khổ nhất ạ? Con xin tri ân Sư.

Trả lời

Quý vị thấy rằng nguyên nhân khổ là tham, sân, si nhưng tham, sân, si thì lại do ý thức tà tri kiến, và cái ý thức tà tri kiến thì do suy nghĩ, do suy nghĩ linh tinh từ chuyện này sang chuyện khác mới khổ. Quý vị học lộ trình tâm Bát chánh đạo, nếu như chấm dứt được là 70 - 80% những suy nghĩ linh tinh vô bổ, vô ích đưa đến lo lắng, phiền não thì quý vị sẽ bình an, còn lại khoảng vài ba chục, vài chục phần trăm là những suy nghĩ cần thiết, có ích để giải quyết công việc trong hiện tại. Làm sao để thực hành điều này? trước mắt là khi nào cũng phải nhớ đến ngậm chặt răng, lưỡi rồi có thể quý vị thực hành được ghi nhận, ghi nhận, lúc đó có cái ý nghĩ ghi nhận, ghi nhận từ đối tượng này sang đối tượng khác khởi lên liên tục, liên tục. Chỉ có một ý nghĩ nhận khởi lên liên tục như vậy thì các ý nghĩ đưa đến lo lắng, phiền não, giận hờn, ghen tuông đâu có thể chen vào được! Quý vị thực hành ghi nhận, ghi nhận… tuy rằng tư tưởng khởi lên nhưng chỉ có một tư tưởng duy nhất là ghi nhận, ghi nhận khởi lên thôi mà trong một thời điểm chỉ có một lộ trình tâm khởi lên mà lộ trình tâm đã khởi lên tư tưởng ghi nhận, ghi nhận… liên tục thì lộ trình tâm khác không xen vào được. Hay quý vị quán cảm giác, cảm giác… bởi vì khởi đầu như vậy thì sau đó sẽ bình tĩnh để có suy nghĩ cần thiết giải quyết việc gia đình một cách chính xác, thấu đáo, không bị thích, ghét chi phối. Giải quyết theo thích, ghét là thiên vị: thiên vị theo thích, thiên vị theo ghét. còn bây giờ, khởi đầu là quý vị ghi nhận, ghi nhận liên tục như vậy không kích hoạt thích ghét khởi lên, dẹp nó xuống, sau đó có suy nghĩ gì thì vẫn không bị thích ghét chi phối, không đưa đến thiên vị. Quý vị phải khởi lên ghi nhận liên tục, có suy nghĩ một chút thì cũng phải ghi nhận liên tục còn không ghi nhận liên tục là cái thích, ghét ở trong bộ nhớ vẫn nổi lên, chi phối. Đương nhiên mình cũng thấy đây là một quá trình tu tập, nếu như tích cực thực hành, ứng dụng trong người việc gia đình cũng có thể là giảm thiểu được cái khổ, lúc đầu mới chỉ giảm thiểu thôi, chưa thể nào chấm dứt được.

Không nên ảo tưởng rằng mình có thể chấm dứt được những tình huống khổ đó ngay lập tức mà quý vị phải thực hành cả một quá trình dài thì định lực mới mạnh, tuệ lực mới mạnh, lúc đó mới giải quyết được những nỗi khổ của mình ngay đó.

Câu 12

Kính thưa Sư, cho con hỏi, con ngủ mơ thì trong giấc mơ đó có phải là đời sống hóa sinh không, trong trường hợp nếu chết trong giấc ngủ, không tỉnh lại nữa? và nếu mơ mà ta không biết mình đang mơ, không nhớ rằng đây chỉ là hình ảnh pháp trần, không phải thực tại thì nghĩa là con thực tập chưa đúng, chưa đạt phải không ạ?

Trả lời

Quý vị thấy rằng không thể có chuyện là chết trong giấc ngủ mà mơ đâu! Đã là chết thì phải tỉnh rồi mới chết được, cho nên mơ không phải đó là hóa sanh. Mơ là lộ trình tâm tương đương với lộ trình tâm hoá sanh, quý vị phải hiểu như vậy. Quý vị thấy, lúc mơ là đầu óc lơ tơ mơ, tế bào thần kinh não bộ chỉ hoạt động một phần nhỏ thôi, chưa tỉnh táo hẳn nên trí nhớ không thể nào kích hoạt đầy đủ, vì thế mới mơ một cách vô lối như vậy. Vì vậy, tế bào thần kinh não bộ trong mơ chưa được tỉnh táo nên trí nhớ khởi lên chỉ kích hoạt được một phần nhỏ, một phần tí chút thôi chứ không kích hoạt được toàn bộ những điều đã học, đặc biệt là những điều đã học về giáo pháp này, chánh niệm không thể khởi lên được. Lộ trình tâm lúc đó cũng giống như bình thường, cho rằng đây là những điều đang xảy ra thực. Điều đó không không quan trọng gì cả, bản chất tự nhiên của tế bào thần kinh não bộ là như vậy chứ không phải là quý vị thực hành chưa thành công. Chỉ lưu ý là khi nào quý vị tỉnh táo, đầu óc hoàn toàn tỉnh táo thì mới kể là lúc đó chúng ta có chánh niệm được hay không thôi, còn khi mơ như vậy thì không có chánh niệm cũng đúng với sự thực, không sao cả. Quý vị phải hiểu rằng khi chết là tỉnh hoàn toàn chứ không mơ như vậy đâu. Vì vậy, quý vị không cần ngại là bây giờ mình học rồi mà trong mơ vẫn cứ bị lôi cuốn như vậy, là mình thực hành không thành công. Không phải! Quý vị không cần kể đến trong giấc mơ.

Như vậy, tôi đã trả lời cho quý vị những câu hỏi mà Ban tổ chức đã gửi cho tôi chiều nay. Bây giờ, tôi xin trả lại chương trình cho Ban tổ chức tiếp tục chương trình.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật chúng con xin thành kính tri ân Thiền sư đã trả lời các câu hỏi cũng như là chỉ dạy thêm cho chúng con. Chúng con xin kính chúc Thiền sư luôn có được thật nhiều sức khỏe, an vui, hạnh phúc và hộ trì chánh pháp được lâu dài. Nam mô bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật.